



اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر کاهش درماندگی آموخته شده دانش‌آموزان پسر

دکتر مهرداد کلانتری^۱

گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر حسین مولوی

گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

داوود جعفری

دانشگاه اصفهان

عصر کنونی، عصر شناخت‌گرایی در روان‌شناسی نامیده شده است. یکی از فرایندهای شناختی که می‌تواند برای نوجوانان دبیرستانی مشکل‌ساز باشد، «درماندگی آموخته شده» است. آموزش بازسازی شناختی به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند میزان درماندگی آموخته شده را کاهش دهند. این تحقیق به منظور بررسی اثر آموزش بازسازی شناختی، بر کاهش درماندگی آموخته شده در نوجوانان دبیرستانی شهرستان همدان انجام شده است. بدین منظور، ۱۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، آزمون سبک اسناد به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. ۲۰ نفر از افرادی که کمترین نمره را به دست آورده بودند، انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایشی هشت جلسه، تحت آموزش بازسازی شناختی قرار گرفت. ولی گروه گواه این آموزش را دریافت نکرد. نتایج تحلیل آماری نشان داد که آموزش بازسازی شناختی میزان درماندگی آموخته شده را به طور معنی‌داری کاهش داده است.

مقدمه

از جمله مباحث عمده‌ای که در حوزه‌های تعلیم و تربیت و روان‌شناسی مطرح می‌شود، توانایی دانش‌آموزان در توجیه موفقیت و شکست خود می‌باشد. در این زمینه مطرح می‌شود که ارزشیابی مانند یادگیری، بخشی از تعلیم و تربیت است. دانش‌آموزان برای موفقیت‌ها و شکست‌های خود عللی را در نظر می‌گیرند و با توجه به آنها واکنش عاطفی نشان می‌دهند (کریمی، ۱۳۷۳). برخی، موفقیت را به عوامل درونی و شکست را به عوامل بیرونی (یا برعکس) نسبت می‌دهند.

فرایند نسبت دادن پدیده‌ها به عوامل گوناگون، اسناد (attribution) نام دارد. از جمله مباحثی که در زمینه اسناد مطرح است، «درماندگی آموخته شده» (learned helplessness) می‌باشد. درماندگی آموخته شده به معنای شناخت کنترل‌ناپذیری حوادث است. مفهوم درماندگی در ابتدا از تجربیات آزمایشگاهی به دست آمد. در این آزمایش‌ها، حیواناتی که در معرض شوک غیر قابل اجتناب قرار می‌گرفتند، تسلیم می‌شدند و برای فرار از شوک‌های بعدی تلاش نمی‌کردند. این حیوانات یاد می‌گرفتند که فرار از شوک امکان‌پذیر نیست، پس باید تسلیم شوند (پورافکاری، ۱۳۷۳). بعداً این مسأله به حوزه‌های انسانی کشیده شد و فرایندهای شناختی خصوصاً متغیرهای اسنادی نقش مهمی

^۱ نشانی تماس: اصفهان، خیابان هزار جریب، دانشکده روان‌شناسی و علوم

تربیتی دانشگاه اصفهان



در بروز و ایجاد این پدیده بازی کردند (کارور و شی‌یر، ۱۳۷۵/۱۹۸۵).

یکی از مفاهیمی که در درماندگی مطرح می‌شود، «ساخت شناختی منفی» (negative cognitive structure) است که در افسردگی نیز وجود دارد؛ یعنی اعتقاد به اینکه موفقیت و شکست خارج از کوشش‌های شخص هستند (سلیگمن، ۱۹۷۵). در فرایند اسناد گفته می‌شود که افراد افسرده و درمانده، رویدادهای منفی را به عوامل درونی، پایدار و کلی نسبت می‌دهند.

تمام مباحثی که در دیدگاه شناختی مطرح می‌شوند، حول یک محور و یک فرضیه کلی قرار دارند و آن این است که افراد افسرده و درمانده در پردازش اطلاعات، مشکل دارند و این نیز در ساخت شناختی عمیقی ریشه دارد که به صورت خطاهای شناختی و منطقی سطحی آشکار می‌شود. مخرج مشترک تمام این خطاها را، تفسیر بد بینانه تجربه‌های زندگی تشکیل می‌دهد و بر اساس حوادثی مانند عزایها، فقدانها، شکستها، جداییها، ساخت‌های عمقی ناسالم فعال می‌شوند و افکار منفی را به وجود می‌آورند (دادستان، ۱۳۷۶).

هدف عمده شناخت درمانی، توانمندسازی مراجع است تا بتواند افکار خودکار و تحریفات شناختی نادرست خود را تشخیص دهد و با آنها مبارزه کند تا اولاً به یک احساس مثبت دست یابد و ثانیاً دارای یک طرح‌واره شناختی درست و واقع بینانه گردد (بک، راش و شاو، ۱۹۷۹).

درماندگی آموخته شده، در توجیه بعضی از عقب‌ماندگی‌های تحصیلی و پاره‌ای از افسردگی‌ها نقش اساسی دارد و در واقع تهدیدی به احساس کنترل فرد است. احساس فقدان کنترل، باعث کاهش فعالیت می‌شود؛ یعنی نوعی فقدان ظاهری انگیزشی و بی‌میلی به پایداری (سلیگمن، ۱۹۹۶). وقتی آزادی عمل فرد گرفته شود و فرد نتواند برخی از جنبه‌های زندگی خود را کنترل و مهار کند، تأثیر زیانبار روان‌شناختی به وجود خواهد آمد. به این معنا که وقتی افراد با وقایع غیر قابل کنترل مواجه می‌شوند، یاد می‌گیرند که پاسخ‌ها و نتایج آنها از هم جدایند که خود

منجر به بروز این مشکل خواهد شد که پاسخ‌هایی که فرد می‌دهد بیهوده و بی‌فایده‌اند، چرا که تغییری در نتایج ایجاد نمی‌کنند. وقتی افراد دائماً سعی کنند که به یک هدف برسند، اما پی در پی شکست بخورند، به این نتیجه می‌رسند که تلاش آنها بی‌فایده است. در حوزه‌های آموزشی، وقتی یادگیرندگان کوشش و تلاش خود را با پیشرفت مرتبط نمی‌دانند، دچار حالت درماندگی می‌شوند (سیف، ۱۳۶۹). پس، به طور کلی یک حالت بی‌تفاوتی نسبت به وقایع به وجود می‌آید و تجربه کنترل ناپذیری یک موقعیت، به ایجاد درماندگی در یک موقعیت متفاوت تعمیم می‌یابد.

الگوی اولیه درماندگی، ابتدا در قالب اصول شرطی‌سازی توجیه می‌شود؛ ولی در الگوی تجدید نظر شده، تفاوت‌های فردی در نظر گرفته شده است. همچنین در این الگو، متغیرهای شناختی و اسنادی، در ایجاد حالت درماندگی نقش بسزایی دارند (آبرامسون، سلیگمن و تیزدیل، ۱۹۷۸).

در این پژوهش فرض شده است که درماندگی آموخته شده، به وسیله شناخت‌ها و فرایندهای اسنادی ناسالم ایجاد می‌شود. بنابراین هدف عمده، از بین بردن یا کاهش میزان درماندگی از طریق تغییر و اصلاح نگرش‌های ناسالم بوده است. مشکل بزرگ آموزشی معلمان؛ یعنی دانش‌آموزانی که دارای مفهوم «خود سطح پایین» هستند، اهمیت پژوهش را نشان می‌دهد. این مفهوم، از شکست‌های پیاپی آنها در یادگیری ناشی می‌شود. این دانش‌آموزان بین موفقیت‌ها و اعمال خود رابطه‌ای نمی‌بینند و شکست خود را به عدم توانایی خود نسبت می‌دهند (سیف، ۱۳۶۹). ضرورت این پژوهش در این است که از یک طرف با رفع درماندگی، به معلمان راهبردهایی ارائه می‌گردد تا نواقص یادگیری دانش‌آموزان را رفع نمایند و از طرف دیگر، فعالیت‌های کلاسی و درسی دانش‌آموزان و پیشرفت تحصیلی آنان افزایش یابد.

در این پژوهش دو فرضیه در نظر گرفته شده است: (۱) آموزش بازسازی شناختی، میزان درماندگی دانش‌آموزان را



جدول ۱- نتایج تحلیل کوواریانس اثر آموزش بازسازی شناختی بر کاهش میزان درماندگی آموخته شده در دو گروه آزمایشی و کنترل پس از کنترل متغیرهای مداخله‌گر

منبع شاخص	درجه آزادی	میانگین مجدورات	ضریب F	معنی داری (P)	مجدور اتا	توان آماری
پیش آزمون سبک اسناد	۱	۴۶/۸۹۷	۶/۰۱۴	۰/۰۲۷	۰/۲۸۶	۰/۶۳۱
سن	۱	۰/۲۶۲	۰/۰۲۴	۰/۸۵۷	۰/۰۰۲	۰/۰۵۳
سطح تحصیلات	۱	۳۹/۸۰۵	۵/۱۰۴	۰/۰۳۹	۰/۲۵۴	۰/۵۶۱
گروه	۱	۴۳۶/۵۲۷	۵۵/۹۷۹	۰/۰۰۰	۰/۷۹	۱

کاهش می‌دهد. (۲) آموزش بازسازی شناختی، اسناد درونی رویدادهای مثبت را افزایش می‌دهد.

همکاران (۱۹۷۸) نشان داده شده است.

روش

نمونه‌گیری

ابتدا، از بین مناطق آموزشی شهر همدان یک منطقه آموزشی انتخاب شد. بعد، از این منطقه، دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شدند و در مرحله آخر، از هر مدرسه ۵۰ دانش‌آموز (از پایه‌های اول تا سوم) به صورت تصادفی ساده انتخاب گردیدند.

ابزار

برای اندازه‌گیری سبک اسناد و میزان درماندگی آموخته شده، پترسون، آبرامسون و سلیگمن ابزاری به نام «پرسشنامه سبک اسنادی» ساختند. این وسیله خودسنجی، برای تبیین وقایع خوشایند و ناخوشایند در امتداد ابعاد علی درونی - بیرونی، پایدار - ناپایدار و کلی - اختصاری، نمراتی به دست می‌دهد. در پایان، میزان درجه‌بندی هر بعد جمع می‌شود. نمرات کل به طور جداگانه برای وقایع خوشایند و ناخوشایند با جمع سؤال‌های هر بعد تقسیم بر شش به دست می‌آید. اعتباریابی و پایایی این ابزار به وسیله آبرامسون و

طرح

طرح مورد نظر در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که هر دو گروه دو بار اندازه‌گیری شدند. دانش‌آموزان بر اساس نمره پیش‌آزمون سبک اسناد، به صورت تصادفی، به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. در این پژوهش از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. متغیر وابسته، نمره کل پرسشنامه بود و عضویت گروهی به عنوان متغیر مستقل بود.

شیوه اجرای پژوهش

در مرحله اول اجرای این پژوهش، پرسشنامه سبک اسنادی (برای اندازه‌گیری میزان درماندگی آموخته شده)، به عنوان پیش‌آزمون اجرا گردید. پس از اجرای پیش‌آزمون، ۲۰ دانش‌آموز که در نمره کل پرسشنامه پایین‌ترین نمره را به دست آورده بودند، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. در مرحله بعد، این ۲۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. بعد از اعلام موافقت یا مخالفت آزمودنی‌ها برای شرکت در



جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد درونی رویدادهای مثبت در دو گروه آزمایشی و کنترل پس از کنترل متغیرهای مداخله گر

منبع شاخص	درجه آزادی	میانگین مجدورات	ضریب F	معنی داری (P)	مجدور اتا	توان آماری
پیش آزمون اسناد درونی	۱	۲/۲۶۱	۳/۸۱۶	۰/۰۷۰	۰/۲۰۳	۰/۴۴۸
سن	۱	۰/۶۱۰	۱/۰۲۹	۰/۳۲۷	۰/۰۶۴	۰/۱۵۸
سطح تحصیلات	۱	۶/۲۲۳	۰/۱۰۵	۰/۷۵۰	۰/۰۰۷	۰/۰۶۱
گروه	۱	۷/۶۳۰	۱۲/۸۷۷	۰/۰۰۳	۰/۴۶۲	۰/۹۱۸

کلاس‌ها، کلاس‌های آموزشی به صورت رسمی تشکیل گردیدند. تعداد جلسات آموزشی هشت جلسه و زمان هر جلسه، یک ساعت و نیم بود. بعد از گذشت یک هفته از آخرین جلسه آموزشی، هر دو گروه آزمایشی و کنترل، همزمان، تحت پس آزمون سبک اسناد قرار گرفتند. جلسات آموزش بازسازی شناختی مبتنی بر آشنایی با چگونگی اسناد رویدادها، حذف اسنادهای ناکارآمد و جایگزین کردن اسنادهای کارآمد بوده است.

نتایج

ابتدا، نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر کاهش میزان درماندگی و سپس نتایج این تحلیل در اسنادهای درونی و بیرونی ارائه می‌گردد.

نتایج تحلیل کوواریانس آموزش بازسازی شناختی بر کاهش میزان درماندگی آموخته شده، در جدول ۱ ارائه شده است. در این تحلیل، متغیرهای مداخله گر سن، سطح تحصیلات و پیش آزمون‌ها تحت کنترل آماری قرار گرفتند.

همچنان که جدول ۱ نشان می‌دهد، تفاوت بین دو گروه در نمرات باقیمانده سبک اسناد (درماندگی آموخته شده)، معنی‌دار است ($P < 0/0001$). میزان این تفاوت ۰/۷۹ است؛ یعنی ۷۹ درصد

واریانس نمرات کل باقیمانده سبک اسناد به تأثیر آموزش بازسازی شناختی مربوط بوده است.

نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد درونی رویدادهای مثبت، در دو گروه آزمایشی و کنترل، در جدول ۲ ارائه شده است.

همچنان که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، تفاوت بین دو گروه در نمرات باقیمانده اسناد درونی رویدادهای مثبت معنی‌دار می‌باشد ($P = 0/003$). میزان این تفاوت ۰/۴۶ است؛ یعنی ۴۶ درصد واریانس نمرات باقیمانده اسناد درونی رویدادهای مثبت، مربوط به آموزش بازسازی شناختی بوده است.

نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد بیرونی رویدادهای منفی، در دو گروه آزمایشی و کنترل، پس از کنترل متغیرهای مداخله گر سن، سطح تحصیلات و پیش آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

چنانچه در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، تفاوت بین دو گروه آزمایشی و کنترل در میانگین نمرات باقیمانده اسناد بیرونی رویدادهای منفی، معنی‌دار بوده است ($P = 0/018$). مجدور اتا یا میزان این تفاوت ۰/۳۲۲ بوده است؛ یعنی ۳۲ درصد واریانس نمرات اسناد بیرونی رویدادهای منفی، به آموزش بازسازی شناختی مربوط بوده است.



جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش بازسازی شناختی بر افزایش اسناد بیرونی رویدادهای منفی در دو گروه آزمایشی و کنترل پس از کنترل متغیرهای مداخله‌گر

شاخص منبع	درجه آزادی	میانگین مجدورات	ضریب F	معنی‌داری (P)	مجدور تا	توان آماری
پیش‌آزمون اسناد بیرونی	۱	۰/۵۱۳	۰/۴۲۰	۰/۵۲۷	۰/۲۷	۰/۹۳
سن	۱	۱/۶۱۵	۰/۰۱۳	۰/۹۱۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵۱
سطح تحصیلات	۱	۲/۴۵۵	۲/۰۰۷	۰/۱۷۷	۰/۱۱۸	۰/۲۶۴
گروه	۱	۸/۷۰۶	۷/۱۱۹	۰/۰۱۸	۰/۳۲۲	۰/۷۰۴

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول مبنی بر اینکه آموزش بازسازی شناختی درماندگی آموخته شده را کاهش می‌دهد، مورد تأیید قرار گرفت؛ به این معنی که آموزش شناختی بک، در کاهش درماندگی مؤثر بوده است. در دیدگاه سلیگمن، اعتقاد بر این است که درماندگی ماهیت اکتسابی دارد، پس می‌توان بر اساس روش‌های روان‌درمانی خصوصاً شناخت درمانی آن را از بین برد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش تمنایی فر (۱۳۷۹) هماهنگی دارد. او در پژوهش خود به این نتیجه رسید که درماندگی با افسردگی ارتباط دارد و میزان افسردگی، از طریق شناخت درمانی کاهش می‌یابد. در این زمینه شناخت درمانی مؤثرتر از دارودرمانی است. شانک (۱۹۸۳) در زمینه بازآموزی اسنادی، در آزمودنی‌هایی که در مهارت تفریق کردن ناتوان بودند، پژوهشی انجام داد. او در این تحقیق، به آزمودنی‌های گروه آزمایشی، آموزش داد که موفقیت‌های خود را به استعداد اسناد بدهند. نتایج حاکی از این بودند که بر اساس روش‌های شناختی، می‌توان درماندگی آموخته شده را از بین برد و از افت تحصیلی و ابتلا به افسردگی دانش‌آموزان جلوگیری کرد. نکته مهم این است که درماندگی آموخته شده، پرخاشگری، اشتها، انتقال دهنده‌های عصبی و عزت نفس افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس، رفع پدیده درماندگی آموخته شده، سبب افزایش عزت نفس، پیشرفت تحصیلی و ابراز وجود در دانش‌آموزان می‌شود.

فرضیه دوم نیز با عنوان «آموزش بازسازی شناختی، اسناد درونی رویدادهای مثبت را افزایش می‌دهد»، مورد تأیید قرار گرفت و این بدان معنی است که اسناد درونی رویدادهای مثبت در آزمودنی‌های گروه آزمایش، از طریق شناخت درمانی بک افزایش یافته است. معمولاً افراد درمانده شکست‌های خود را به عوامل درونی نسبت می‌دهند و موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی. در این مورد سعی محقق بر آن بود تا به آزمودنی‌های گروه آزمایشی آموزش دهد که موفقیت‌های خود را به عوامل درونی نسبت دهند. نتایج این فرضیه با نتایج برکمن و بولن تطابق دارد. این محققان در پژوهشی که در سال ۱۹۷۵ انجام دادند، توانستند اسنادهای درونی افراد درمانده را در زمینه وقایع خوشایند افزایش دهند. همچنان که قبلاً گفته شد، شانک نیز توانسته بود، موفقیت افراد گروه آزمایشی خود را به عوامل درونی نسبت دهد. بنابراین نسبت دادن رویدادهایی مثل گرفتن نمره خوب به عوامل درونی، نه تنها از افت تحصیلی دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند، بلکه عزت نفس آنها را نیز افزایش می‌دهد.

نکته آخر اینکه اگر چه درباره اعتبار و پایایی ابزار سنجش در خارج از کشور مطالعات کافی شده است، مطالعات موازی در ایران نیز ضروری به نظر می‌رسد.

با توجه به نتایج تحقیق می‌توان به والدین و مربیان آموزش داد تا از ایجاد درماندگی آموخته شده در کودکان و نوجوانان



را موقتی و گذرا تلقی کرد و با تأکید بر استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان، عزت نفس آنان، به وسیله والدین و مربیان، در خانه و مدرسه، افزایش یابد.

پیشگیری نمایند. بدین منظور، چگونگی انتساب مشکلات تحصیلی (در خانه و مدرسه)، دارای اهمیت است. از تعمیم دادن اختلالات خاص یادگیری و انتساب کلی و درونی مشکلات تحصیلی، باید اجتناب شود. به جای آن، باید مشکلات تحصیلی

منابع

- بلک‌برن، ا. م.، و دیویدسون، ک. (۱۳۷۴). شناخت درمانی افسردگی و اضطراب (ترجمه توننده جانی). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- پورافکاری، ن. (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی. تهران: فرهنگ معاصر.
- تمنایی فر، م. (۱۳۷۹). رابطه درماندگی آموخته شده و افسردگی در کودکان و تأثیر درمان دارویی و درمان شناختی-رفتاری، پایان‌نامه دکتری (چاپ نشده). دانشگاه علامه طباطبایی.
- دادستان، پ. (۱۳۷۶). روان‌شناسی مرضی تحولی، از کودکی تا بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.
- سیف، ع. (۱۳۶۹). درماندگی آموخته شده، پژوهش در مسائل روانی-اجتماعی. سال سوم شماره (۴ و ۵)، ۱۸-۲۶.
- کارور، اس.، و شی‌یر، اف. ام. (۱۳۷۵). نظریه‌های شخصیت، (ترجمه ا. رضوانی)، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- کریمی، ی. (۱۳۷۳). نظریه اسناد و کاربرد آن در آموزش و پرورش. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت، سال اول. شماره ۱ و ۲، ص ۳۲-۱۵.
- کریمی، ی. (۱۳۷۹). روان‌شناسی اجتماعی (تعلیم و تربیت). تهران: نشر ویرایش.
- هاوتون، ک.، و سالکو وس کیس، پ. م.، کرک، ج.، و کلارک، د. م. (۱۳۷۶). رفتار درمانی شناختی، (ترجمه ح. قاسم زاده). تهران: انتشارات دانا.

Abramson, L.Y., Seligman, M.P., & Teasdal, J.D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 49-74.

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy of emotional disorder*. New York: New American Library.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Wiley.

Dweck, C.S. (1975). The role of exceptions and attribution in the alleviation of learn helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 165-171.

Shunk, D.H. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Experimental Psychology*, 44, 220-227.

Seligman, M.P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. Sanfransisco: Freeman.